

R

ecettes et idées

pour agrémenter vos mets avec
l'Élixir de grenade

Recettes diverses

En Asie, les graines juteuses de la grenade sont utilisées pour décorer les salades et les plats cuisinés. On les rencontre également dans certains grands curry indiens auxquels elles confèrent cette saveur aigre-douce si typique. Les asiatiques l'utilisent, en outre, pour la confection de nombreux desserts.

*Entremet au lait de soja**

Ingrédients

- 500 g de lait de soja*,
- 250 g de fraises,
- 2 cuillérées d'**Élixir de grenade**,
- noix de coco râpée.

Fouetter le fromage blanc avec l'Élixir de grenade, sucrer à volonté, incorporer délicatement les fraises coupées en rondelles, saupoudrer la préparation de noix de coco restante et décorer de quelques fraises entières.

Cocktail de fruits

Ingrédients

- 1 œuf,
- 2 cl de jus de citron,
- 6 cl de jus d'orange,
- 6 cl de jus d'ananas,
- 2 cuillérées d'**Élixir de grenade**.

Presser les oranges et les citrons frais, ajouter le jus d'ananas, l'œuf et 4 glaçons, mixer le tout. Verser le mélange dans un verre et ajouter l'Élixir de grenade. Vous découvrez alors un goût rafraîchissant et revitalisant d'un cocktail qui vous donne la pêche!

Sauce pour crudités à l'Élixir de grenade

Ingrédients

- 1 cuillérée d'**Élixir de grenade**,
- 4 cuillérées d'huile d'olive,
- 1 cuillérée de vinaigre de vin blanc,
- 1 cuillérée de porto,
- poivre, sel.

Préparer une marinade avec de l'huile d'olive, du vinaigre de vin blanc, du porto et de l'Élixir de grenade. Epicer au poivre fraîchement moulu et saler. Verser la marinade sur la salade et mélanger délicatement. Accompagne très bien la mâche, la roquette ou la laitue.

Milk-shake à la grenade

Ingrédients

- 1 verre de **jus de grenade**,
- 1 bol de lait de lait de soja à la vanille,

- 2 glaçons,
- 1 grande banane épluchée et coupée en morceaux,
- 2 petites cuillérées d'**Élixir de grenade**.

Mixer le tout. Servir dans des hauts verres élancés. Délicieux !

Apéritif PomSecco ou Prosecco

- Servir du Prosecco (I) ou Pom Secco (D) frais avec une «larme» d'Élixir de grenade ou préférez une proportion de mélange de 30 % de jus de grenade avec 70 % de Prosecco/PomSecco. Un apéritif fruité et pétillant inoubliable!

Spaghetti pesto granati

Ingrédients

- 250 g de spaghettis,
- 6 cuillérées d'huile d'olive,
- 2 cuillérées de sauce au pistou alla genovese,
- 150 g d'olives noires dénoyautées,
- de 1 à 2 chilis selon le goût souhaité,
- 1 cuillérée d'**Élixir de grenade**.

Faire bouillir les spaghettis dans l'eau salée avec un peu d'huile d'olive. Pour la sauce, réduire les olives en purée, y ajouter l'huile d'olive, le pistou et les chilis. Bien mélanger la préparation et réchauffer à petit feu. Au moment de servir, ajouter l'Élixir de grenade.

Un cocktail à l'honneur en hiver

Ingrédients

- 3 grenades,
- 3 oranges,
- vanille et cannelle,
- **Élixir de grenade**,
- liqueur (Amaretto, Sherry ou Cointreau).

Inciser légèrement l'écorce épaisse de la grenade, rompre le fruit en deux, récupérer les graines, les mettre dans une écuelle, saupoudrer de cannelle et de sucre vanillé. Rajouter du jus d'orange pressé, une bonne rasade d'Élixir de grenade et un peu de liqueur.

●●●

20 recettes spécialement étudiées par le Dr Rose Razafimbelo

... *Petit déjeuner*

INGRÉDIENTS

- 1 sojade nature (= soja fermenté au bifidus),
- 1 cuillère à café d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande sans sucre (ou de noisette ou de cajou),
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle,
- 1/2 banane mûre.

Dans un bol, verser la sojade, mélanger avec la poudre de cannelle, la purée d'oléagineux, le fruit découpé en tout petit dé ou écrasé, ajouter l'Élixir de grenade au mélange et servir de suite.

4 *variantes* qui permettent d'avoir des goûts différents: les bananes peuvent être remplacées par des poires bien mûres (en hiver), des fraises (en été), des myrtilles, framboises, cassis en surgelé (toute l'année), des mangues, de l'ananas. (L'hiver et le printemps chez nous.)

... *Dîner ou déjeuner – Sauces*

Sauce marinade pour poissons (ou mollusques)

INGRÉDIENTS – PAR PERSONNE

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 cuillère à soupe d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à soupe de tamari,
- 1 cuillère à soupe de citron pressé,
- 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre.

Bien mélanger avant d'arroser les filets de saumon, de sardine, de maquereau escalopés finement ou les coquilles Saint-Jacques.

Sauce pour légumes (ou pâtes ou riz)

INGRÉDIENTS – PAR PART

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza biologique,
- 1 cuillère à soupe de sauce tomate,
- 1 cuillère à soupe d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à soupe de tamari,
- 1 cuillère à soupe de soja cuisine.

Bien mélanger et verser cette sauce une fois les céréales cuites et prêtes à servir.

Vinaigrette aromatisée à l'Élixir de grenade

INGRÉDIENTS – POUR 4 PERSONNES

- 8 cuillères à soupe d'huile de colza biologique,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre,
- 2 cuillères à soupe de tamari,
- 2 cuillères à soupe d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma,
- 1 cuillère à soupe d'ail écrasé.

Bien mélanger et arroser les salades vertes en particulier, cresson, mesclun, laitues ou les crudités diverses (chou rouge, chou rave râpé, betterave crue râpée ...).

Sauce de marinade pour les viandes

INGRÉDIENTS – POUR 4 PARTS DE VIANDE

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 4 cuillères à soupe de tamari,
- 4 cuillères à soupe d'**Élixir de grenade**,
- 4 cuillères à soupe de vin rouge ou blanc,
- 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre et de cumin en poudre.

... *Desserts*

Crème de fruits

POUR 4 PERSONNES

- Mixer la pulpe des deux mangues mûres et celle d'un quart d'ananas (débarrassé du cœur ligneux et toutes traces d'écorce) de manière à obtenir une sorte de crème.

- Verser 2 cuillères à soupe d'**Élixir de grenade**, de manière artistique, sur ce coulis jaune.

Apéritif tannique

- Un verre de vin rouge, 1 cuillère à café d'**Élixir de grenade**, deux cerises, laisser mariner environ une heure, au frais avant de servir, et à couvert.

Milk-shake

INGRÉDIENTS

- 1 verre de jus de grenade,
- 1 bol de verre de « lait » de soja enrichi en calcium (ou « lait » d'amande ou « lait » de riz),
- 2 glaçons,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 1 banane pas trop mûre (ou un fruit de saison ou un fruit surgelé).

Mixer le tout.

...

Emincé de coquilles Saint-Jacques

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 noix de Saint-Jacques,
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza biologique,
- 4 à 6 cuillères à café de tamari,
- 2 cuillères à café de mélange « poudre de curcuma-gingembre »,
- 4 cuillères à soupe de feuilles de Ngo Gai* très finement ciselé ou feuilles de coriandre ou de basilic ou d'estragon (Ngo Gai - *eryngium foetidum* L. est aussi appelé coriandre de Chine en France),
- 2 cuillères à soupe de vinaigre ou citron pressé,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Escaloper finement les noix de Saint Jacques bien parées. Etaler sur une assiette plate, arroser avec le citron ou le

vinaigre, le tamari (selon le goût en mettre de 4 à 6 cuillères à café de tamari, celui-ci sale le plat), l'huile de colza, la poudre de curcuma-gingembre, les feuilles d'aromates, l'Élixir de grenade.

Laisser mariner au moins une heure au frais. Il est tout à fait possible de le préparer plusieurs heures à l'avance en couvrant l'assiette et l'entreposer au réfrigérateur.

Ce plat sera servi avec de la courge sucrine (*curcubita Moschata duch*) ou de Nice (ce sont des courges disponibles l'hiver et qui se conservent bien; elles ont une belle peau verte mangeable et une chair très colorée riche en antioxydants) et de la patate douce, les deux légumes sont cuites à la vapeur. Elles seront arrosées de soja cuisine avant de déguster, d'un peu de tamari pour saler et agrémentées de très fines rondelles d'oignons rouges ayant préalablement marinés dans de l'huile d'olive.

Saumon accouplé au maquereau

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 petit maquereau,
- 450 g de saumon en pavé ou filet,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 3 cuillères à soupe de colza biologique,
- 3 cuillères à soupe d'oignons rouges coupés en rondelles très fines,
- 6 cuillères à café de tamari,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre,
- 6 cuillères à café de gingembre râpé finement,
- 1 feuille de nori,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Lever le maquereau en filets (si vous ne savez pas le faire, demandez le à votre poissonnier favori avec le sourire). Découper les filets en six tronçons; les aplatir et les couvrir de tamari, de l'huile de colza, du gingembre, de l'Élixir de grenade, couvrir et laisser mariner au frais au moins 1 heure (il est possible de réaliser ces opérations la veille). Les

oignons seront également marinés le même temps dans le vinaigre et l'huile d'olive.

Escaloper finement les filets de saumon ; les dresser directement au fur et à mesure sur des assiettes plates. Y aplatir des bandes fines de nori de manière artistique. Ajouter les maquereaux, posés dans l'assiette à côté du saumon, la peau sur le dessus, avec son jus de marinade et les oignons marinés.

Ce couple de poissons sera servi avec du butternut et de l'igname découpés en morceaux et cuits à la vapeur. La cuisson se surveille comme pour celle des pommes de terre, en piquant avec un couteau pointu. Ces légumes seront présentés chauds avec les poissons et accompagnés avec une sauce servie à part.

Confection de la sauce : mélanger intimement - 20cl de soja cuisine - 3 cuillères à soupe d'huile de colza - 6 cuillères à café de pluches de coriandre frais découpées - 6 cuillères à café de tamari - 2 cuillères à café de poudre de curcuma

Pour la décoration et pour permettre de manger encore plus de légumes, le plat sera dressé avec 2 cuillères à café de perles de tomate par personne (3 petites tomates bien mûres) : la pulpe des tomates, sans les graines, est découpé en petits dés ; saler légèrement avec du tamari, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, bien mélanger.

Les petit plus :

1. Gingembre frais, à volonté, présenté à part, soit émincé en fines tranches, soit râpé. Pour le conserver, une fois préparé ainsi, il suffit de l'arroser d'huile d'olive dans un récipient couvert au frais
2. Un bol de grains de grenade nature à répartir largement sur les légumes et les poissons.

Salade de fruits digestive

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 grosses mangues mûres,
- 1/2 ananas moyen,
- 3 grosses bananes mûres,

- le jus pressé de 4 oranges,
- 2 cuillères à café de poudre de cannelle,
- 24 noisettes nature décortiquées,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive très fruitée (exemple huile de Noyons),
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Découper la pulpe des mangues en petits morceaux ainsi que celle de l'ananas débarrassée de tout fragment d'écorce et du centre ligneux. Mettre l'ensemble dans un saladier.

Mixer à l'aide d'un robot ménager, les bananes coupées en tronçons, la poudre de cannelle, l'huile, les noisettes, l'Élixir de grenade avec le jus d'orange jusqu'à obtention d'une sorte de crème.

Mettre les fruits au frais ainsi que la crème de bananes pendant une heure environ. Les récipients sont recouverts pour éviter l'oxydation.

Servir séparément la salade de fruits et la crème pour que chacun puisse se servir selon son goût.

Avocat sur lit d'algues

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 avocats mûrs,
- 100 g de tartare d'algues (disponible tout prêt en maison de diététique ou biologique),
- 2 cuillère à soupe de gingembre frais finement haché,
- le jus d'un citron vert pressé,
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza,
- 4 cuillères à café de tamari,
- 2 cuillères à soupe de ciboulette finement ciselé,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Ouvrir les avocats en deux, couper la pulpe en tranches fines, arroser avec le mélange du jus du citron vert, de l'huile de colza, du tamari, de l'Élixir de grenade.

Répartir le tartare d'algues sur les tranches d'avocat.
Parsemer, sur l'ensemble, la ciboulette.

Crème panachée de tomate rhubarbe

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses tomates mûres,
- 2 branches de rhubarbe,
- 4 pommes de terre,
- 1 cuillère à soupe de purée d'ail,
- 1 cuillère à soupe de gingembre finement haché,
- 4 cuillère à soupe d'huile de colza,
- 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé fin,
- 2 cuillères à soupe de feuilles fraîches de coriandre hachées finement,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 4 cuillères à soupe de tamari,
- sel.

Préparation

Mixer les tomates pelées, épépinées, avec l'ail, le coriandre, l'huile, le tamari, l'Élixir de grenade de manière à obtenir la consistance d'une crème.

Cuire la rhubarbe effilée, coupée en petits tronçons, avec les pommes de terre épluchées, coupées en petits dés, avec le gingembre frais jusqu'à la cuisson des pommes de terre.

Mixer pour obtenir une purée un peu liquide, saler très légèrement et incorporer l'estragon.

Ce dernier appareil est servie tiède, arrosée avec le coulis de tomate.

Décorer avec quelques feuilles fraîches de coriandre non ciselées.

Millefeuille d'avocat

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- le jus pressé de 2 oranges biologiques,
- 4 petits avocats fermes mais mûrs,
- 2 petites betteraves cuites,

- quelques feuilles de rougette (variété de laitue),
- quelques feuilles de coriandre.

Pour la mayonnaise

- 2 œufs entiers,
- 1 c. à café de moutarde,
- 1/4 litre d'huile d'olive,
- 2 cuillères à café de jus de citron,
- 1 pincée de sel,
- 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre,
- 1 cuillère à soupe de coriandre finement haché,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Peler les betteraves, les couper en rondelles très fines, saler légèrement.

Couper la pulpe des avocats en tranches très minces, arroser de suite avec le jus d'orange salé.

Préparer une mayonnaise avec les œufs entiers, incorporer le coriandre, le gingembre et l'Élixir de grenade quand elle est prête.

Dans chaque assiette, disposer deux feuilles lavées et égouttées de rougette ; dessus, superposer les lamelles de betterave et d'avocats de manière alternée.

Entre chaque couche, étaler un peu de mayonnaise de manière à former une sorte de mille-feuilles.

Terminer par une nappe d'avocats. Décorer avec quelques feuilles de coriandre non ciselées.

Mousse de potimarron au chou rouge

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de potimarron biologique,
- 1 pomme de terre biologique,
- 2 cuillères à soupe de poudre de gingembre,
- 3 blancs d'œuf,
- 1 cuillère à soupe d'estragon finement ciselé,
- 1 petit chou rouge très frais,

- vinaigrette à l'huile de Colza,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- sel.

Préparation

Cuire ensemble le potimarron et la pomme de terre non épluchés.

Après cuisson, mixer de manière à obtenir une purée, saler et incorporer la poudre de gingembre, l'estragon et l'Élixir de grenade.

Monter en neige les blancs d'œuf, mélanger délicatement la purée de potimarron et cette neige.

Cela forme une sorte de mousse.

Quelques heures avant, mariner le chou découpé en fines lanières dans la vinaigrette, dans un récipient couvert, en le retournant plusieurs fois.

Pour servir, placer la mousse de potimarron au centre de l'assiette et le chou mariné autour comme la corolle d'une fleur.

Patates douces à la sauce «betterave rouge»

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 petites patates douces,
- 4 pommes de terre,
- 1 grosse betterave rouge,
- 8 cuillères à soupe de soja cuisine,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais finement haché,
- 2 cuillères à soupe de persil finement ciselé,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- sel.

Préparation

Faire cuire les patates douces pelées et les pommes de terre à la vapeur.

Quand elles sont cuites (cuisson à vérifier avec une pointe de couteau), les mixer ensemble avec la crème de soja

et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, incorporer alors le gingembre et saler selon le goût.

Réserver au chaud.

Mixer la betterave avec le persil, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'Élixir de grenade de manière à former une sorte de « mayonnaise » rouge.

Servir la purée douce tiède, arrosée avec le coulis de betterave, décorer avec les grains de grenade.

Petites salades variées d'été

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tomates mûres,
- 2 poignées de pourpier,
- 6 cuillères à soupe de ciboulette finement ciselée,
- 1 concombre biologique jeune et très frais,
- vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'Élixir de grenade.

Préparation

Peler et épépiner les tomates (on les pèle en les trempant quelques secondes dans l'eau bouillante, il faut arrêter la cuisson très vite en plongeant les tomates dans de l'eau très fraîche); couper la pulpe en petits dés; laver rapidement le pourpier, égoutter soigneusement ; râper le concombre avec une râpe à très gros trous ; mélanger, délicatement les tomates, le pourpier, la ciboulette, le concombre ; assaisonner largement.

Servir rapidement.

Petites salades d'hiver

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- la moitié d'un petit chou rouge très frais et bien tendre,
- 2 poignées de mâche,
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais finement haché,
- vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'Élixir de grenade,
- 8 cerneaux de noix.

Préparation

Du chou : retirer les grosses feuilles du tour, retirer les grosses côtes du chou coupé en quartiers, couper en lanières fines, arroser largement de vinaigrette, ajouter le gingembre bien mélanger, laisser mariner dans un récipient couvert, pendant une heure environ, au frais en retournant plusieurs fois.

Par ailleurs, laver la mâche, feuille par feuille, l'égoutter soigneusement. Mélanger la mâche égouttée, le chou rouge macéré avec son jus de marinade Réajuster le sel incorporer les noix, servir de suite.

Petites salades variées de printemps

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- une poignée de roquette,
- une poignée de pissenlit,
- 8 branches de coriandre,
- 2 petites betteraves cuites,
- une vinaigrette bien relevée avec de la poudre de gingembre à l'huile de colza et aromatisée avec 2 cuillères à café d'Élixir de grenade.

Préparation

Laver soigneusement les salades et la coriandre ; éliminer les grosses queues de la coriandre, bien éponger, mélanger le tout.

Couper la betterave en petits dés, incorporer aux salades, arroser copieusement de vinaigrette et servir de suite.

Quinoa à la fondue de poireaux

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g environ de poireaux,
- 120 g de quinoa,
- eau minérale bien minéralisée,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 4 cuillères à soupe de gingembre finement haché,
- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais finement ciselées,
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre,

- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Eplucher, laver les poireaux, les émincer en gardant un peu de vert, les faire étuver doucement, couvert, avec le gingembre, dans l'huile d'olive pendant dix minutes environ.

Saler selon le goût.

Rincer à l'eau courante le quinoa, le mettre avec 2 fois son volume d'eau minérale froide et salée, dans une casserole, ajouter le curcuma, cuire à l'étouffée (c'est à dire à chaleur douce, à couvert).

Laisser reposer, toujours à couvert, après cuisson encore 10 minutes.

Mélanger les poireaux tièdes, avec le jus de cuisson, et le quinoa tiède, parsemer de basilic, servir de suite.

Quinoa vert et rouge

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 petits bols de quinoa,
- eau minérale bien minéralisée,
- 2 poivrons verts,
- vinaigrette parfumée à la poudre de gingembre, à l'huile de colza, aromatisée avec:
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 2 cuillères à soupe d'estragon finement ciselé.

Préparation

Rincer la céréale.

La mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau minérale froide.

Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes.

Saler en fin de cuisson (sera servi tiède).

Pendant ce temps, peler le poivron au couteau économe, détailler en lanières fines la pulpe, assaisonner, incorporer le quinoa cuit tiède, saupoudrer d'estragon, et servir de suite.

Rouleaux d'hiver exotiques

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 2 galettes de riz biologiques,
- eau minérale bien minéralisée,
- 1/2 mangue,
- 1 cuillère à café d'oignons très finement hachés,
- vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à soupe de persil finement ciselé,
- 8 amandes mondées.

Préparation

Tailler la pulpe de mangue en julienne très fine, laisser macérer avec les oignons, le persil, dans la vinaigrette, au frais, dans un récipient couvert pendant une heure environ.

Bien mélanger, incorporer les amandes mondées.

Réhydrater les galettes de riz avec l'eau minérale très chaude, comme cela est indiqué sur l'emballage.

Quand elles sont souples, les remplir avec la salade de mangue de manière à former un rouleau fermé.

Salade d'avocat-pamplemousse

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 avocat,
- 2 pamplemousses roses,
- 1 petite laitue,
- 16 noix de cajou,
- 4 cuillères à soupe de feuilles de basilic fraîche finement ciselées,
- vinaigrette à l'huile de colza relevée avec de la poudre de gingembre et aromatisée avec 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation:

Parer et laver la laitue.

Peler à vif les pamplemousses et prélever la pulpe des quartiers.

Bien mélanger ces deux ingrédients, assaisonner, y déposer les noix de cajou, la pulpe de l'avocat coupée en tranches fines, parsemer de basilic, et servir de suite.

Salade d'azukis à l'épeautre

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 tasse d'azukis (petits haricots rouges),
- eau minérale bien minéralisée,
- 1 petite branche de kombu (algues),
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais finement ciselé,
- 200 g de pâtes à l'épeautre,
- vinaigrette à l'huile d'aromatisée avec 2 cuillères à soupe de basilic frais finement haché et 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Tremper les haricots une nuit dans de l'eau minérale salée ; les rincer, les cuire à feu doux avec une petite branche de kombu, le gingembre dans l'eau minérale non salée pendant une heure environ, les goûter régulièrement pour ajuster la cuisson.

Les égoutter complètement.

Cuire les pâtes al dente, les égoutter soigneusement ; mélanger les pâtes et les haricots, assaisonner largement avec la vinaigrette, servir tiède, décorer avec les feuilles de basilic.

Ceviche au saumon

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 cuillère à soupe de gingembre finement haché,
- 4 cuillères à soupe d'oignons verts finement ciselés,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 4 à 6 cuillères à café de tamari,
- 200 g de filets de saumon (ayant été congelés au moins 3 jours pour détruire les parasites éventuels),
- Quelques feuilles de basilic.

Préparation

Découper les filets de saumon en petits dés, les mélanger intimement avec les oignons, le gingembre, l'huile d'olive, le basilic, l'Élixir de grenade, le tamari ; remuer bien de nouveau et goûter.

Laisser au frais pendant 2 heures dans un verre. Couvrir.

Remuer de nouveau avant de servir.

Décorer avec les petites feuilles de basilic entières.

Ananas parfumé et piquant

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 tranche épaisse d'ananas frais bien sucré,
- 4 fruits de la passion,
- 2 cuillères à café d'**Élixir de grenade**,
- 1 cuillère à café de gingembre très finement haché,
- quelques petites feuilles de menthe fraîche,
- 4 boules de sorbet de qualité : parfum au choix.

Préparation

Faire macérer le gingembre dans les pulpes des fruits de la passion, l'Élixir de grenade, au frais, dans un récipient couvert pendant une heure.

Débarrasser l'ananas du cœur et de tout fragment d'écorce ; le débiter en petits cubes.

Répartir dans 4 coupes la pulpe d'ananas, les boules de sorbet ; arroser avec les fruits de la passion, décorer avec les feuilles de menthe.

Coupe exotique d'hiver

INGRÉDIENTS PAR COUPE

- 1/4 de la pulpe de mangue mûre mais ferme,
- 1 mangoustan,
- 4 petits kumquats frais,
- le jus d'une orange juteuse, sucrée, aromatisée avec ½ cuillère à café d'**Élixir de grenade**,
- quelques petites feuilles de menthe fraîches pour la décoration.

Préparation

Couper la pulpe de la mangue en fines lanières.

Couper le mangoustan et retirer la chair des loges internes.

Laver, parer les kumquats et les utiliser tels quels.

Mélanger les fruits ensemble, arroser avec le jus d'orange

Décorer avec les feuilles de menthe.

S'il n'y a pas de mangoustan sur le marché, utiliser 4 letchis frais.

Coupe glacée d'été

INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 1/4 de la pulpe d'une mangue mûre et ferme,
- 6 framboises,
- 1 pêche mûre,
- quelques feuilles de menthe fraîche,
- 1 boule de sorbet citron,
- 1/2 cuillère à café d'**Élixir de grenade**.

Préparation

Débiter la pulpe de la mangue et de la pêche, épluchée, en petits cubes.

Dépoussiérer les framboises, mélanger délicatement les 3 fruits.

Déposer les fruits autour de la boule de sorbet, arroser avec l'Élixir de grenade, décorer avec la menthe.